FRAGEN FÜR MEHR SELBSTLIEBE

Was macht dich besonders?

Wie sieht dein perfekter Tag aus?

Was ist aktuell deine größte Priorität im Leben und warum?

Was würdest du tun, wenn du garantiert nicht scheitern kannst?

Was ist das Verrückteste, was du in deinem Leben je getan hast?

Nenne drei Menschen, zu denen du besonders aufschaust - egal, ob du sie persönlich kennst oder nicht.

Welche drei Werte sind dir am wichtigsten und warum?

Was wolltest du immer schonmal gerne machen, was du noch nie getan hast?

Vertraue dir selbst - Welche Talente hast du? Worin bist du gut?

Was ist die bisher größte Herausforderung, die du gemeistert hast?

Was ist der bisher größte Erfolg in deinem Leben?

Welche Aspekte deiner Persönlichkeit magst du nicht besonders? Überlege, welche positiven Seiten diese Aspekte für dich haben. Nichts ist nur gut oder nur schlecht.

Höre auf deine Wünsche und Bedürfnisse - Wie oft nimmst du dir Zeit für dich selber?

Wenn dein Körper dir direktes Feedback geben könnte: Was würde er dir sagen und worum würde er dich bitten?

Wann hast du zuletzt ganz klar deine Bedürfnisse oder Grenzen kommuniziert und dich selbst geschützt?

Schenk dir Liebe - Wofür wurdest du zuletzt von jemand anderen gelobt?

Kannst du Komplimente gut annehmen oder schwächst du sie vor dir oder deinem Gegenüber ab, wenn sie dir gemacht werden?

Welche Kleinigkeit könntest du in Zukunft jeden Tag tun, um deinen Selbstwert zu stärken?

Wofür bist du deinem Körper besonders dankbar?

Spiegel-Übung

Wenn du in den Spiegel schaust, kannst du dir dann mit offenem Herzen zulächeln? Nutze die Gelegenheit und tue dies nun für 4 Minuten.

Egal, wie komisch sich das am Anfang anfühlen mag. Zieh es durch und lächeln dir mit so viel Liebe entgegen, wie es dir möglich ist. Und wenn halt gar nichts mehr geht, lacht euch gegenseitig aus beziehungsweise an – du und dein Spiegelbild.